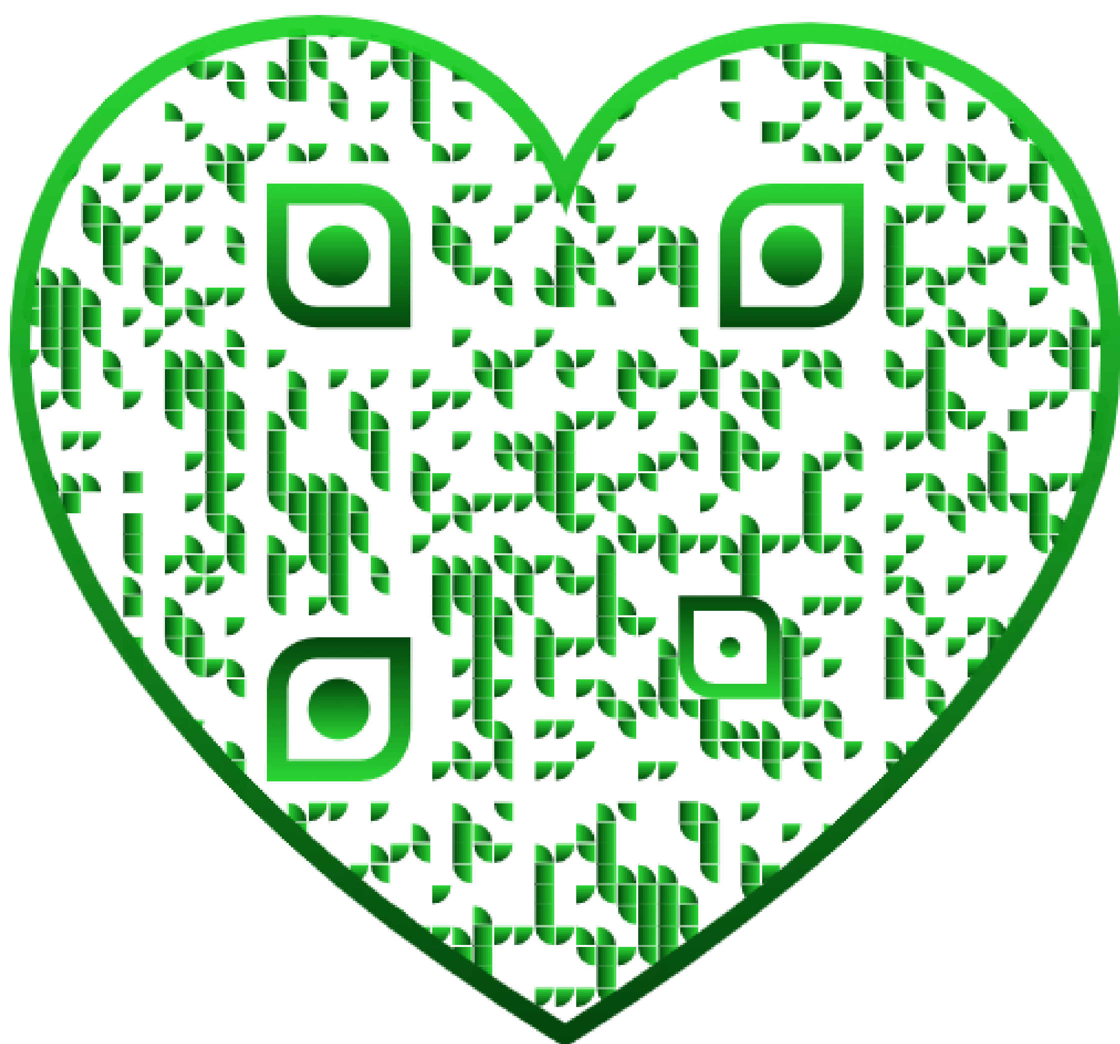
Karen Vogel

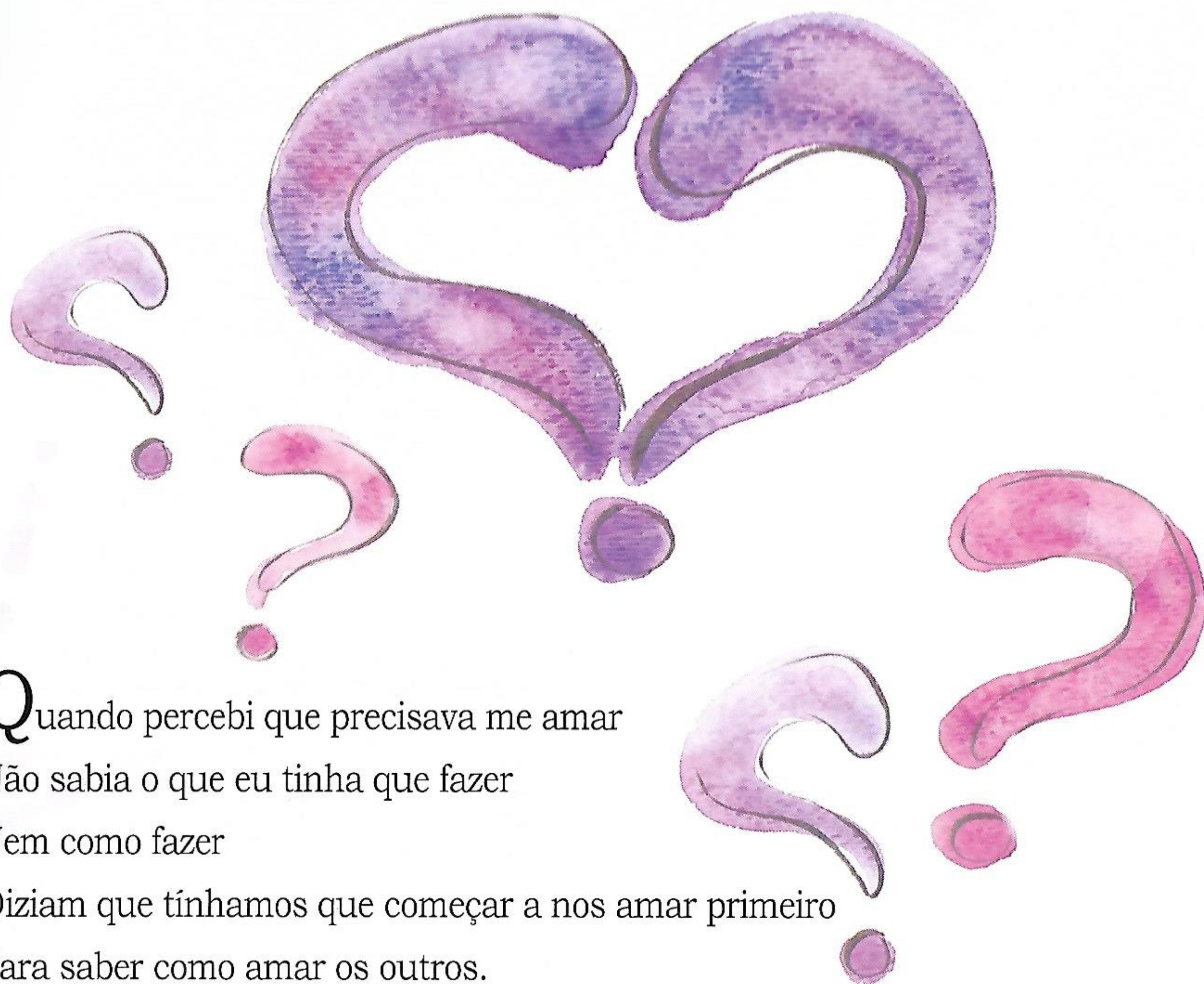
Quando aprendi a me amar

Lições sobre autocompaixão, aceitação e Mindfulness

Ilustrações Patrícia Nardi

Conscientia





Quando percebi que precisava me amar
Não sabia o que eu tinha que fazer
Nem como fazer
Diziam que tínhamos que começar a nos amar primeiro
Para saber como amar os outros.
Mas vi que esta é uma matéria que não se aprende na escola
Nem mesmo em casa.
Um dia percebi que eu realmente precisava mudar
A forma de me tratar.

Como não sabia como fazer,
Decidi fazer comigo
O que eu fazia com as pessoas que eu amava:
Eu as tratava bem e com carinho
Eu cuidava delas
Eu as respeitava
Conversava com elas com ternura.
Eu conseguia ver nelas as coisas boas
Que elas não conseguiam ver nelas.

Quando eu comecei a praticar,
Percebi que precisava aprender a me conhecer melhor:
Observar minhas emoções,
Atender às necessidades do meu corpo,
Vigiar sobre o que meus pensamentos diziam.

Percebi que existe um mundo vasto aqui dentro
E que me manda mensagens o tempo todo.
Para começar a praticar
Era só parar e me escutar.



Neste novo aprendizado,
Percebi que deveria ser responsável
Por ir atrás do que me dava alegria,
Do meu entusiasmo.

E me dei conta que só eu poderia ir atrás disso.
Eu costumava procurar pela felicidade fora de mim:
Em pessoas, em coisas ou em uma situação
Descobri, um dia, ser tudo ilusão.

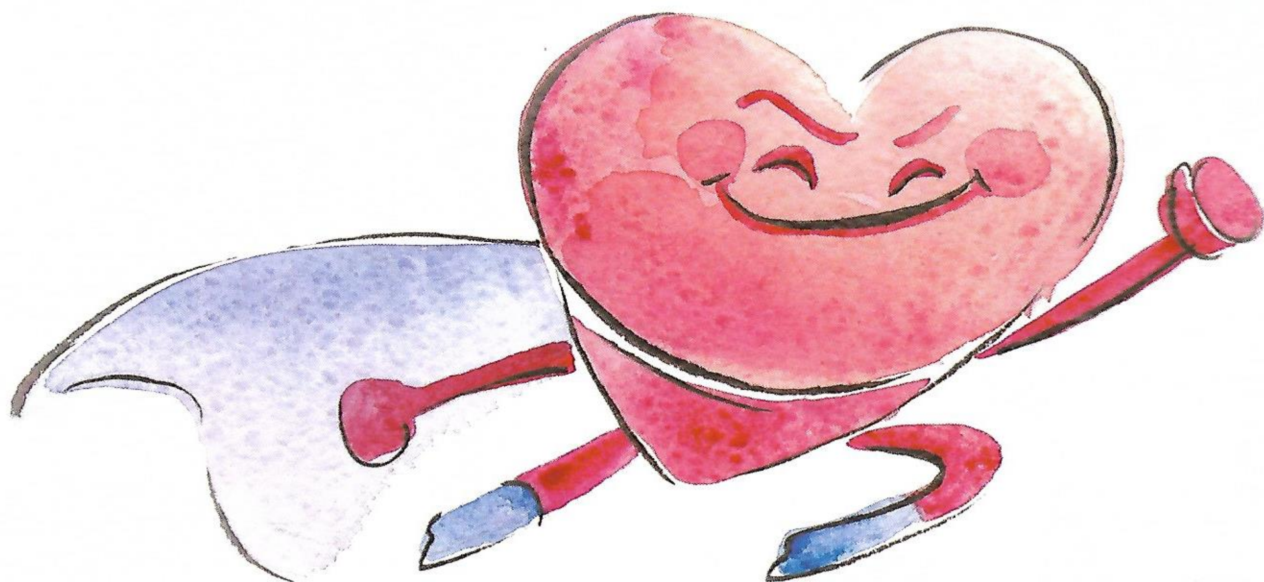


Busquei identificar
O que eu gostava de fazer,
O que me dava prazer.
Me matriculei naquele curso que eu tanto queria,
E me levei para passear em um sábado de sol.
Comecei a exercitar com sabedoria
Como ser para mim mesma uma ótima companhia.





Quando passei a me amar,
Parei de me chamar de chata e burra
E pensei existir uma forma mais doce.
Um dia, escapou um “minha pequena”
E até me emocionei.
Descobri que eu só precisava vigiar
Para meu pensamento não sabotar.

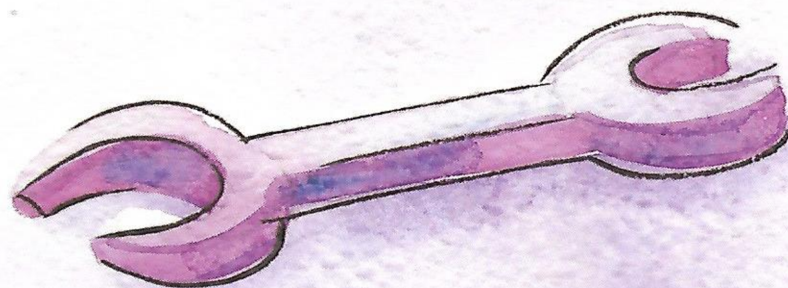


Aprendi a criar, a transformar
Usar aptidões que eu nunca imaginava ter.
Observar as coisas que eu fazia bem
E me alegrar com elas
Como escrever e cantar.
Me empenhei nelas passando em mim a acreditar.

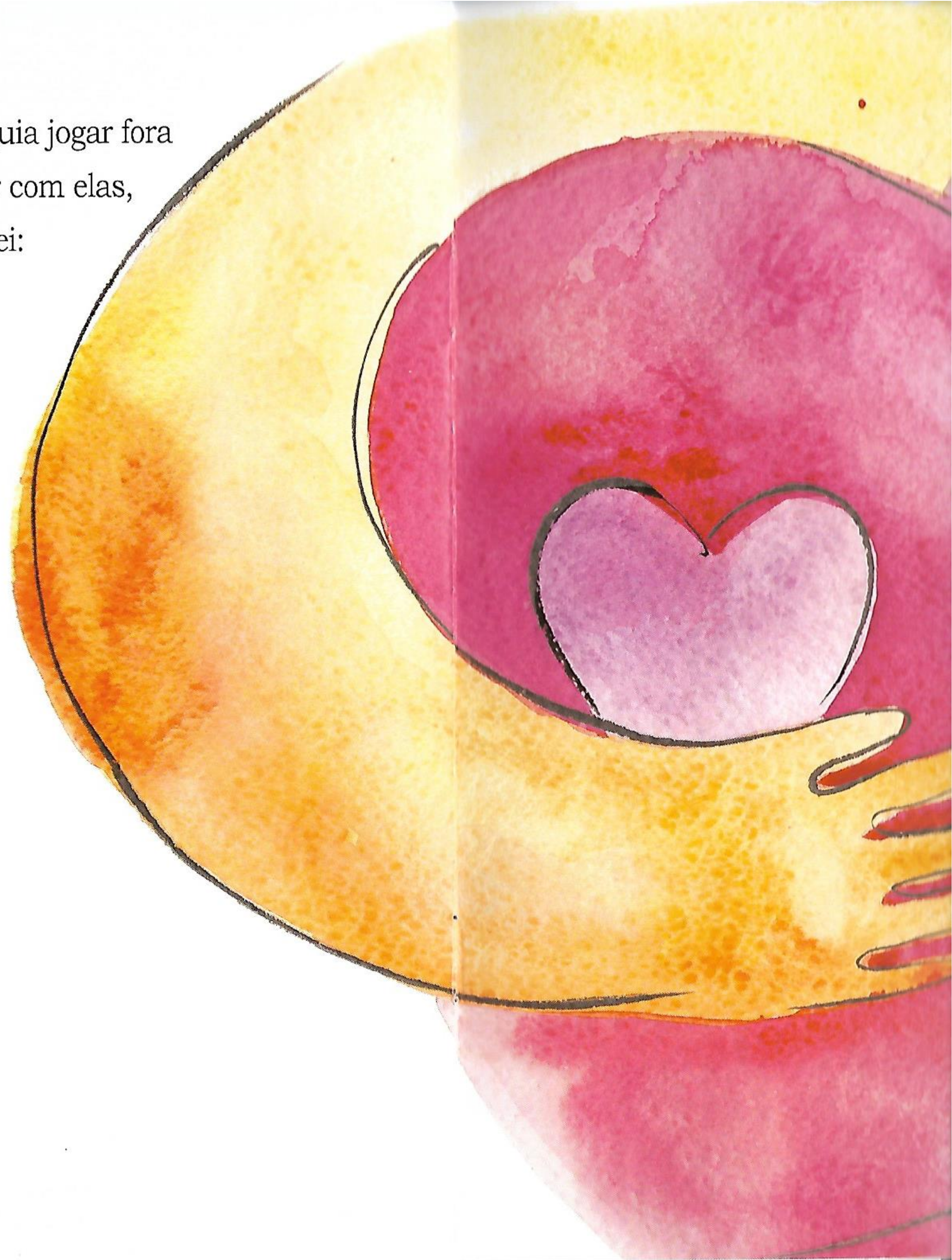
Aprendi que amar tem a ver com cuidar,
E resolvi praticar em mim mesma:
Zelar pela minha saúde
Mudar minha alimentação
Me permitir descansar.
Finalmente comecei a exercitar meu corpo,
E brigar menos com aquelas partes dele
Que eu não gostava e rejeitava.
Cuidei dele parte por parte,
E evitei substâncias que o intoxicasse.



Precisei encarar que por ser um ser humano,
Sou digna de falhas
E de muitas delas.
Como foi difícil ver que por mais que eu tentasse
Por mais que eu me esforçasse
Lá estava eu cometendo erros novamente.
Mas agora eu poderia ter uma escolha:
Me criticar por eles ou
Aprender com eles e evitar repeti-los.



Observei que tem coisas em mim que eu não conseguia jogar fora
Tive que aprender uma nova forma de me relacionar com elas,
Essas partes de mim que por tanto tempo eu reprovei:
Minha ansiedade, minhas dores, meus erros
E parar de julgá-los como algo negativo em mim.
Aprendi a respirar no sofrimento
Olhar de perto e validar minhas dores
E a acolher minha ansiedade com ternura.



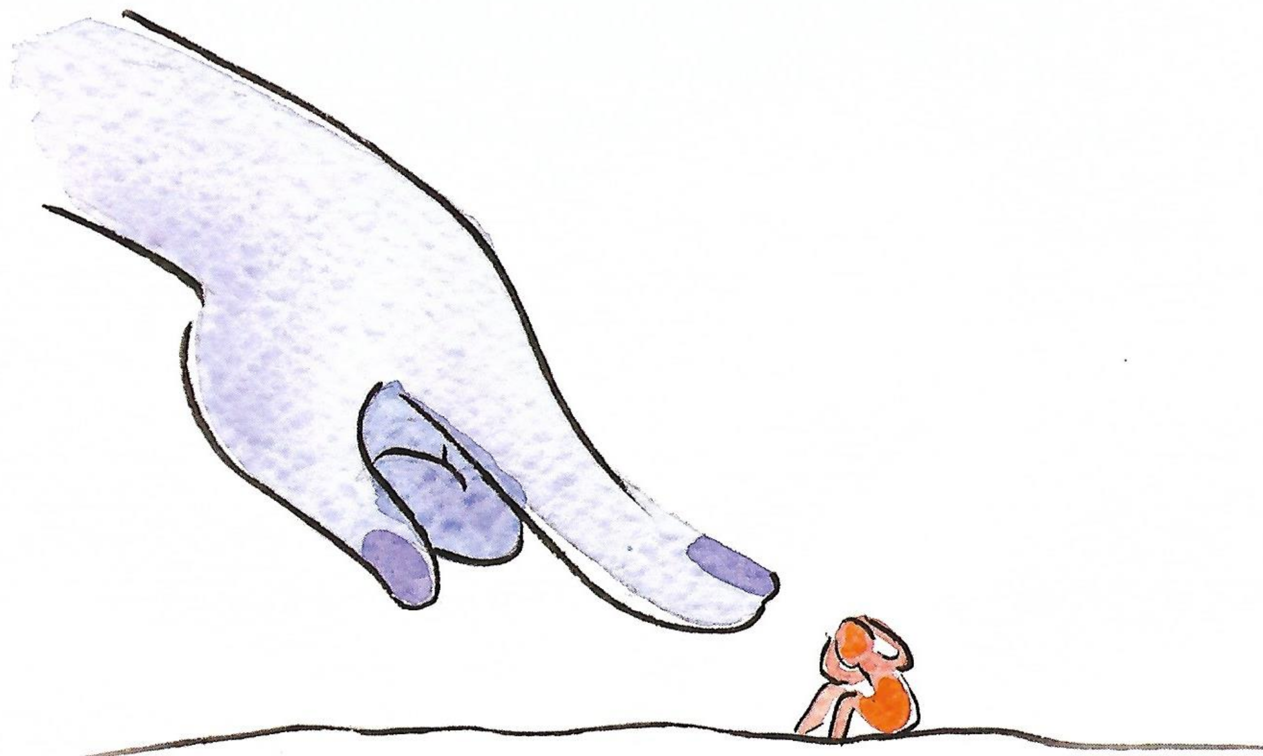
Observei que o medo, a raiva, a tristeza, a culpa
Que invadem meu interior
Todas elas são enviadas
Por um lugar muito sábio dentro de mim.
Muitas delas chegam sem avisar
Mas elas agora são recebidas e acolhidas
Pelos meus braços cheios de amor.

Ao olhar meus medos de frente,
Conheci uma guerreira que vive aqui dentro.
Ela vinha me visitar muitas vezes
Mas eu nem a notava.
Gostei de conhecê-la enfim
E conhecer a força dela em mim.





Parei de desperdiçar energia tentando encobrir
A tristeza por ter sido incompreendida,
A mágoa por não ter sido aceita como sou.
Deixei de lado as tentativas de ser a pessoa que queriam que eu fosse
E lutei por ser autêntica
E eu mesma me aceitar
E ser fiel a mim.
Passei a me fazer perguntas que me guiavam
Como por exemplo: “O que preciso neste momento”?



E tinha aquele velho crítico que mora dentro de mim
Aquele antigo companheiro
Que parecia mais um general, duro e reprovador
Que adorava dizer que eu não era boa o bastante.
A me julgar por meus comportamentos
Opinar sobre meu desempenho
E reprovar minhas falhas.
Um dia, paramos de brigar e sentamos para conversar.

Nesta conversa, percebi que ele era parte de mim.
Ele sempre estava ali
Dizendo que eu tinha que mudar
Para melhor.
Neste dia eu me dei conta
Que ele lutava por mim,
Ele queria me ver segura
Ele estava cuidando de mim.

Neste dia, nós nos abraçamos
E nos tornamos amigos.
Decidimos lutar juntos
Pela melhor versão de mim.
Desta vez com um pouco de doçura
Em palavras macias e encorajadoras.



Ele me ajudou a encontrar uma nova voz
Que me tratava de uma forma nova
E que reconheci como verdadeiramente minha.
Ela amparava aquela que queria ser salva
Das minhas crenças,
Dos meus árduos julgamentos e avaliações,
Da guerra em mim mesma
Que durava algumas décadas.
Mas que só eu mesma poderia me libertar.





E, por fim, aquele momento chegou
Quando finalmente olhei no espelho
Com o meu novo olhar
E consegui carinhosamente sorrir.
Parecia que eu não era mais uma estranha
E sim alguém que pertencia a mim mesma.
Foi um longo processo
Mas que continua em andamento.



Percebei que, finalmente
Deixei de ser uma estrangeira de mim
Alguém que por muito tempo eu reprovei e rejeitei
Apesar de conhecer mais do que ninguém.
Parei e fiquei olhando
A contemplar a minha pessoa recém descoberta.
E pude ver ser ela mesma
Quem eu tanto procurava.

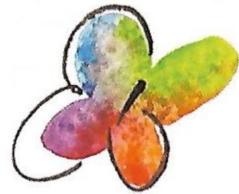
Essa pessoa que eu me transformara,
Aprendeu a se amar sem precisar
Dos outros amarem de volta
Para me sentir completa.
Parei de lutar ou mesmo implorar por amor.
A incrível jornada pela busca do amor
Acabou na descoberta do meu próprio.
A danada da sabedoria me ensinara
Sobre o amor incondicional.
Aprendi que podia amar a mim sem condições especiais,
E também amar as pessoas sem receber amor em troca.

Eu agora tinha a mim mesma.
Eu finalmente me reencontrei,
Eu nunca mais estaria só.
Passei a me amparar e aconchegar.
Eu agora ando de mãos dadas comigo,
Me cuidando,
Me amando,
Me transformando.





Decidi que nunca mais iria me deixar,
Eu não seria mais aquela a me punir.
Agora eu sou
Livre de todas as minhas amarras.
Foi a partir deste dia
Que eu nunca mais me abandonaria.
Que eu nunca mais ficaria sozinha.
Eu tinha a mim.
E eu tinha tudo.







Fim

Quando aprendi a me amar é um livro para quem busca desenvolver o amor por si mesmo. Via autocompaixão, procuramos nos tratar de forma mais gentil e com menos autocrítica. Ele aborda, de forma prática, como podemos desenvolver o autocuidado, a gentileza, a aceitação e a atenção ao momento presente, que são alguns dos componentes centrais da autocompaixão.

O livro é baseado em modelos teóricos com comprovada evidência científica: a ciência da compaixão (Neff, 2011; Gilbert, 2014), Mindfulness (Kabat-Zinn, 2005) e a Terapia de Aceitação e Compromisso (Hayes, Wilson e Strosahl, 1999).

www.karenvogel.com.br



Agência Brasileira do ISBN
ISBN 978-85-93076-00-8
9 788593 076008